POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, appelez le magasin où vous avez acquis cet appareil. Avant d'appeler, munissez–vous des détails suivants:

• Le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (PFEVEX34080).

• Le NOM de ce produit (PROFORM® 870E).

• Le NUMÉRO DE SÉRIE de l'appareil (voir la couverture de ce manuel).

• Le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce (voir la LISTE DES PIÈCES à la page 14 de ce manuel).

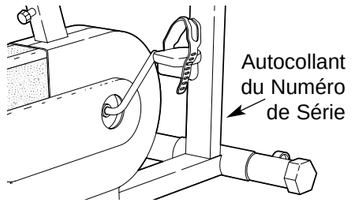
Part No. 147752 R0898A Imprimé aux Chine PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. © 1998

PRO·FORM® 870E

PERFORMANCE CYCLE

Numéro du Modèle PFEVEX34080
Numéro de Série _____

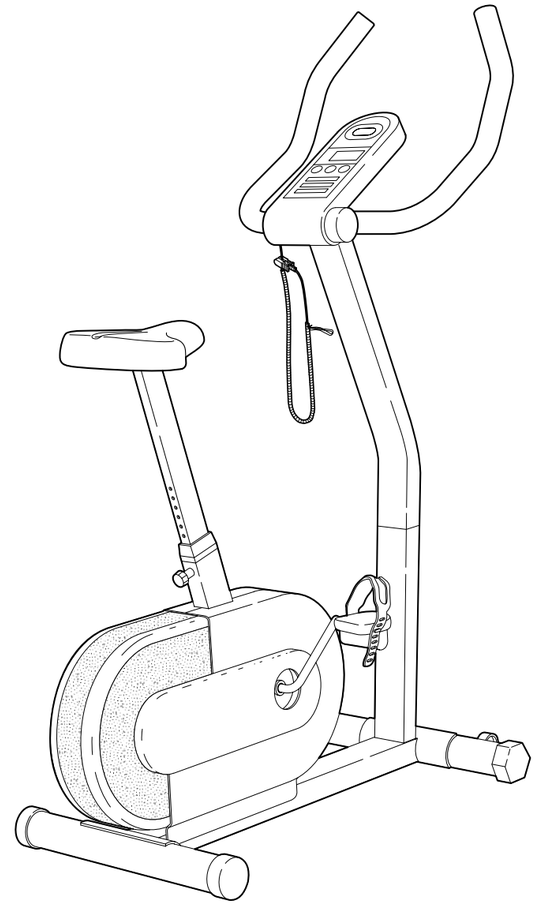
Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



ATTENTION:

Veuillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

CLASSE H C Produit de Sport



MANUEL DE L'UTILISATEUR

PRO-FORM® 870E

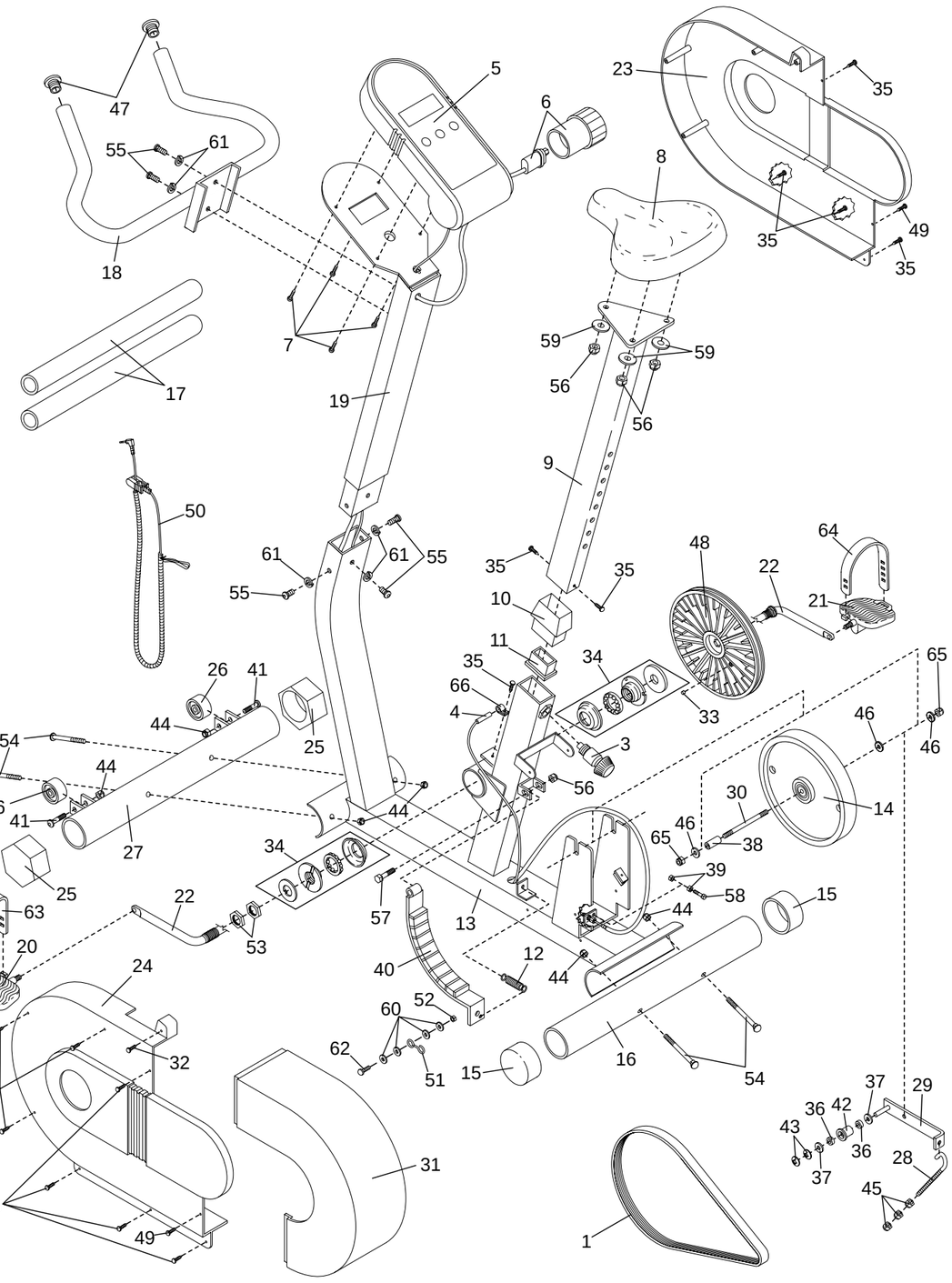
PERFORMANCE CYCLE

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
COMMENT UTILISER LE PROFORM® 870E 8
CONSEILS DE MISE EN FORME 11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 12
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page

SCHÉMA DÉTAILLE—N°. du Modèle PFEVEX34080

R0898A



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEX34080

R0898A

N°. de Pièce	Qté.	Description	N°. de Pièce	Qté.	Description
1	1	Courroie de Traction 49"	39	2	Écrou M6
2	3	Vis M4 x 38mm	40	1	Aimant “C”
3	1	Bouton du Siège avec Goupille	41	2	Boulon M10 x 45mm
4	1	Capteur Magnétique avec Fil	42	1	Poulie Folle
5	1	Console	43	2	Écrou de 5/16"
6	1	Bouton de Résistance avec Câble	44	6	Écrou de Blocage en Nylon M10
7	4	Vis M4 x 16mm	45	1	Écrou de Blocage de 3/8”
8	1	Siège	46	3	Rondelle M10
9	1	Montant du Siège	47	2	Embout du Guidon
10	1	Douille Supérieure	48	1	Poulie de 12”
11	1	Douille Inférieure	49	2	Vis Auto-Perçante M6 x 16mm
12	1	Ressort	50	1	Moniteur du Pouls
13	1	Cadre	51	1	Crochet de Résistance
14	1	Volant d'Inertie	52	1	Écrou-Crampon
15	2	Embout Rond	53	2	Écrou de Serrage à Tête
16	1	Stabilisateur Arrière			Hexagonale
17	2	Poignée en Mousse	54	4	Boulon de Carrosserie de
18	1	Guidon			M10 x 75mm
19	1	Montant du Guidon	55	5	Boulon en forme de Bouton de
20	1	Pédale Gauche avec Sangle			M10 x 22mm
21	1	Pédale Droite avec Sangle	56	4	Écrou de Blocage en Nylon M8
22	1	Pédalier/Poulie	57	1	Boulon à Tête Hexagonale
23	1	Panneau Latéral Droit			M8 x 43mm
24	1	Panneau Latéral Gauche	58	1	Boulon à Tête Hexagonale
25	2	Embout Réglable			M6 x 64mm
26	2	Roue	59	3	Rondelle de Blocage M8
27	1	Stabilisateur d’Avant	60	4	Rondelle Plate #8
28	1	Boulon "J"	61	5	Rondelle de Blocage M10
29	1	Bras de la Poulie Folle	62	1	Boulon-Crampon
30	1	Axe du Volant d'Inertie	63	1	Sangle de la Pédale Gauche
31	1	Couvercle du Volant d'Inertie	64	1	Sangle de la Pédale Droite
32	1	Vis M4 x 25mm	65	2	M8 Écrou de Axe
33	1	Aimant	66	1	Pince du Capteur Magnétique
34	1	Assemblage Manivelle/Palier	#	1	Manuel de l’Utilisateur
35	11	Vis à Tête de Rondelle M4 x 16mm	#	1	Feuille d'Autocollant de Précaution
36	2	Palier 608	#	1	Feuille d'Autocollant
37	2	Rondelle de Poulie Folle			d'Avertissement
38	1	Bague de Volant			

Remarque: "#" indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

CONSEILS IMPORTANTS

AVIS IMPORTANT: Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d’utiliser le PROFORM® 870E vélo d’appartement.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l’utilisateur avant d’utiliser le vélo d’appartement. N’utilisez le vélo d’appartement que de la manière décrite.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s’assurer que tous les utilisateurs du vélo d’appartement sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Utilisez le vélo d’appartement à l’intérieur, loin de l’humidité et de la poussière. Utilisez le vélo d’appartement sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le vélo d’appartement pour protéger votre sol.**

4. **Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

5. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d’appartement.**

6. **Le vélo d’appartement ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kilos.**

7. **Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l’exercice; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le vélo d’appartement. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.**

8. **Le détecteur de pouls n’est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l’utilisateur pendant l’exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur ne sert qu’à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l’exercice.**

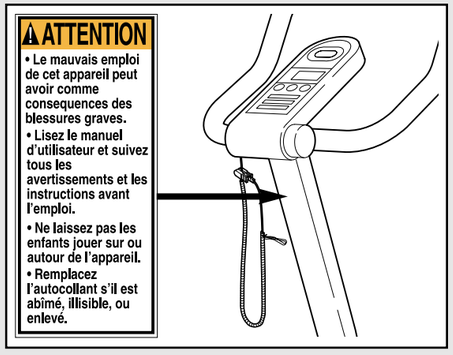
9. **Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du vélo d’appartement. N’arquez pas votre dos.**

10. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

11. **Le vélo d’appartement est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le vélo d’appartement ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

12. **L’autocollant indiqué ci-dessous doit être placé sur le vélo d’appartement à la position indiquée. L’étape d’assemblage 8 à la page 7 vous montre comment placer l’autocollant. Assurez-vous que l’autocollant soit placé avant de commencer à utiliser le vélo d’appartement.**

    Si l’autocollant est manquant ou s’il est illisible, contactez le magasin ou vous avez acheté cet appareil pour commander un nouvel autocollant. Placez le nouvel autocollant à l’endroit indiqué.


ATTENTION
• Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
• Lisez le manuel d’utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l’emploi.
• Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l’appareil.
• Remplacez l’autocollant s’il est abîmé, illisible, ou enlevé.

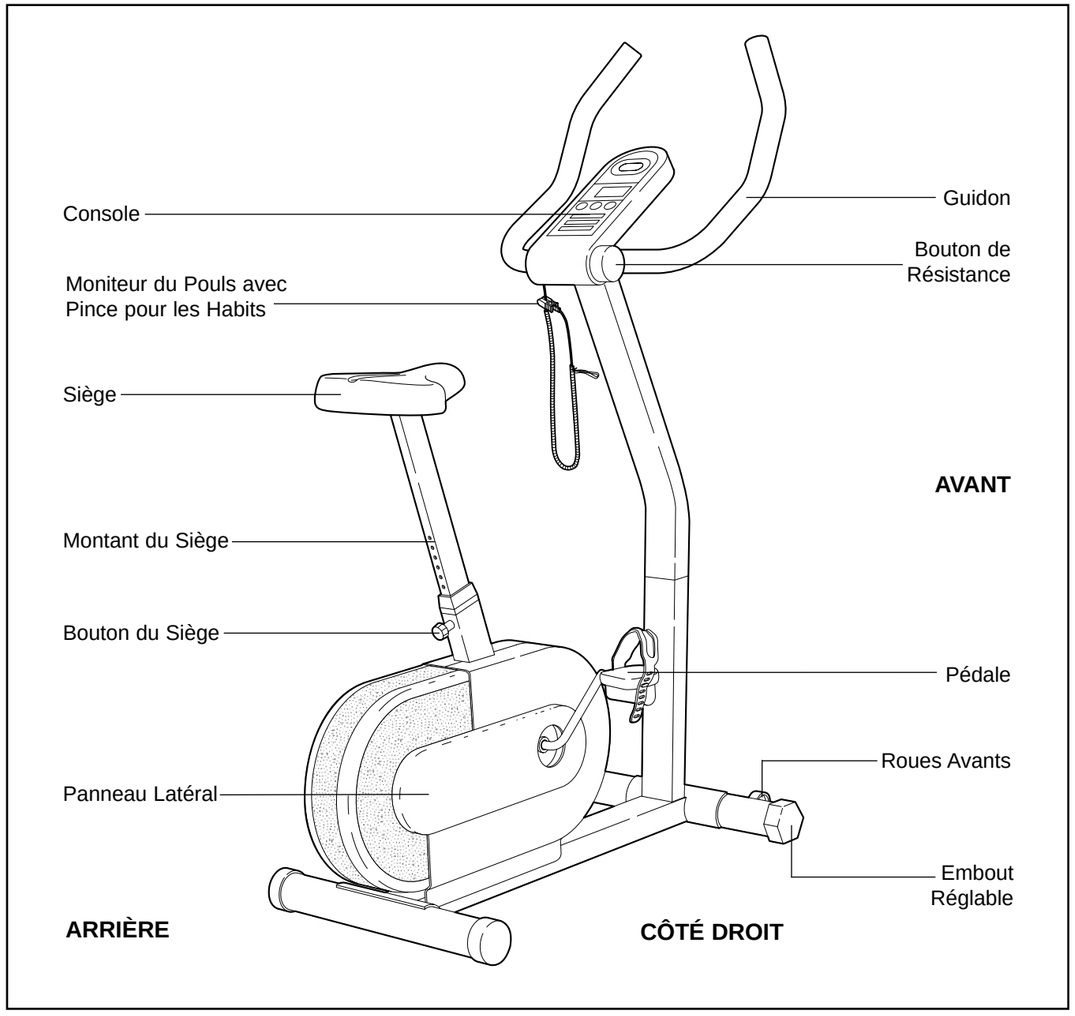
ATTENTION: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l’appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir sélectionné le vélo d’appartement PROFORM® 870E. Le cyclisme est un des exercices le plus commun et le plus efficace pour augmenter la condition cardio-vasculaire et pour fortifier le corps. Le Proform 870E est un mélange de technique avancé et de style contemporain pour vous donner l-avantage de vous exercez dans le confort de votre appartement.

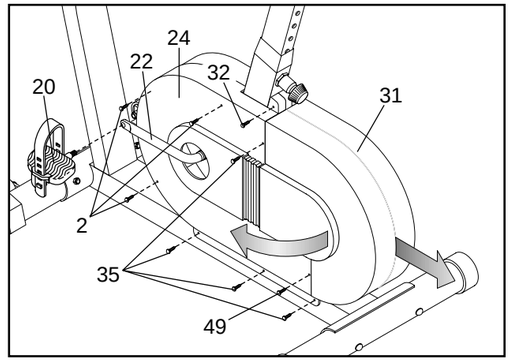
Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le PROFORM® 870E. Si vous avez plus de questions à propos de ce produit, contactez le magasin où vous avez acquis cet appareil. Le numéro du modèle est le PFEVEX34080. Le numéro de série est inscrit sur l’autocollant qui est apposé sur le PROFORM® 870E (L’emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d’étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l’utilisateur.

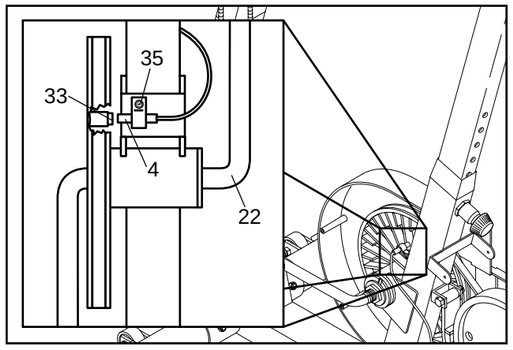


COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si l’affichage de la console n’est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour pouvoir ajuster le capteur magnétique, le Panneau Latéral



Gauche (24) et le Couvercle du Volant d’Inertie (31). À l’aide de la clé hexagonale, tournez la Pédale Gauche (20) dans le sens des aiguilles d’une montre et retirez-la. Ensuite, enlevez les Vis indiquées (2, 32, 35, 49). Tournez le bras gauche du Pédalier (22) à la position indiquée et enlevez le Panneau Latéral

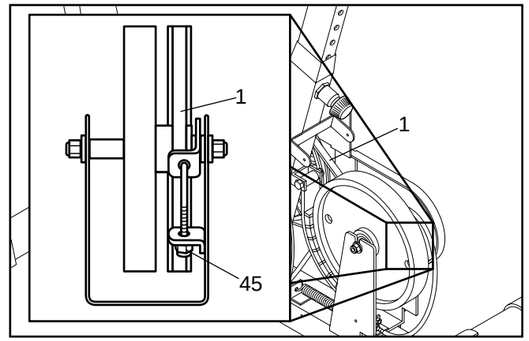


Gauche et le Couvercle du Volant d’Inertie. Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (4). Tournez les bras du Pédalier (22) jusqu'à ce que l'Aimant (33) soit aligné avec le Capteur Magnétique. Dévissez mais ne retirez pas la Vis indiquée (35). Glissez légèrement le Capteur Magnétique plus près ou plus loin de l’Aimant. Resserrez la Vis. Tournez le Pédalier pendant un moment. Répétez l’opération jusqu’à ce que la console affiche des données correctes. Quand le Capteur Magnétique est ajusté correctement, rattachez le panneau latéral, le couvercle du volant d'inertie et le pédale gauche.

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Le vélo d'appartement a comme caractéristique une Courroie de Traction (1) qui doit être gardée réglée correctement à tout moment. Si la courroie de traction glisse alors que vous pédalez, celle-ci doit être réglée. Pour régler la courroie, enlevez le panneau latéral et le couvercle du volant d'inertie. Référez-vous aux instructions à la page 12 et enlevez les différentes pièces mentionnées.

Ensuite, localisez la Courroie de Traction (1). Pour resserrer la Courroie de Traction, tournez l'Écrou de Blocage de 3/8" (45) légèrement; faites attention de ne pas trop serrer la Courroie de Traction. Lorsque la Courroie de Traction est réglée correctement, rattachez le panneau latéral gauche, le couvercle du volant d'inertie et la pédale gauche.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces de votre vélo d'appartement régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

Le vélo d'appartement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux humide. Évitez de renverser des liquides sur la console. Gardez la console éloignée des rayons directs du soleil ou l'affichage pourrait être endommagé. Retirez les piles de la console quand vous rangez le vélo d'appartement.

PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR DU POULS

Si le moniteur du pouls ne fonctionne pas correctement essayez les mesures suivantes:

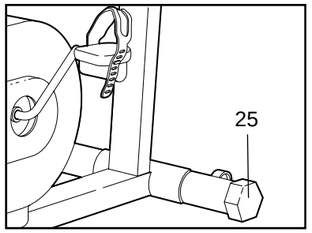
- Assurez-vous que le moniteur du pouls soit complètement branché dans le côté gauche de la console.
- Frottez le lobe de votre oreille gauche et positionnez à nouveau le moniteur du pouls.
- Assurez-vous que la pince soit attachée à votre col pour prévenir des mouvements excessifs du fil.
- Arrêtez de pédaler pendant que vous prenez votre pouls.
- Remplacez les piles.

Si le monteur de pouls ne fonctionne toujours pas correctement, il a peut être besoin d'être nettoyé. Ouvrez le moniteur et trouvez les deux petites "bulles" en plastiques qui se trouvent à l'intérieur. Essuyez le bulles avec une tige de coton (Q-tips) et de l'eau.

CHANGER LES PILES

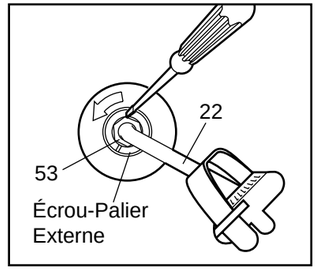
Si la console ne fonctionne pas correctement, les piles devraient être remplacées (référez-vous à l'étape 1 de l'assemblage à la page 5).

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'APPARTEMENT



Si le vélo d'appartement n'est pas à plat sur le sol, essayez de tourne l'un ou les deux Embouts Réglables (25) à l'avant du vélo d'appartement jusqu'à ce que le vélo d'appartement soit à plat.

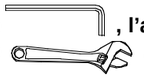
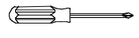
COMMENT SERRER LE PÉDALIER



Si les bras du Pédalier (22) se desserrent, ils doivent être resserrés pour éviter l'usure. Dévissez les deux Écrou de Serrage à Tête Hexagonale (53) sur le bras gauche du Pédalier. Placez l'extrémité d'un tournevis à tête plate dans une des fentes dans l'écrou/palier externe. Tapez le tournevis avec le marteau pour tourner l'écrou-palier externe dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les bras ne soient plus desserrés. **Ne serez pas trop l'écrou/palier externe.** Lorsque l'écrou-palier est vissé correctement, resserrez l'Écrou de Serrage.

ASSEMBLAGE

Placez toutes les pièces du vélo d'appartement sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus de la clé hexagonale incluse  **, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme**  **, et deux clés à molette** **.**

1. Tenez le Montant du Guidon (19) près du Cadre (13) comme indiqué. Enfilez le Câble de Résistance (6) et le Capteur Magnétique (4) dans le Cadre, ensuite glissez le Montant du Guidon dans le Cadre. **Faites attention de ne pas pincer le Câble de Résistance ou le Capteur Magnétique.** Attachez le Montant du Guidon avec trois Boulons en forme de Boutons M10 x 22mm (55) et trois Rondelles de Blocage de M10 (61).

   La Console (5) requiert deux piles 1,5V (non-incluses). Des piles alcalines sont recommandées. Référez-vous au schéma encadré. Localisez le compartiment de piles au dos de la Console. Glissez la porte des piles à gauche et ouvrez-la comme indiqué. Placez deux piles dans l'attache des piles, avec les pôles négatifs (—) des piles qui touchent les ressorts. Fermez la porte et glissez- la à droite.

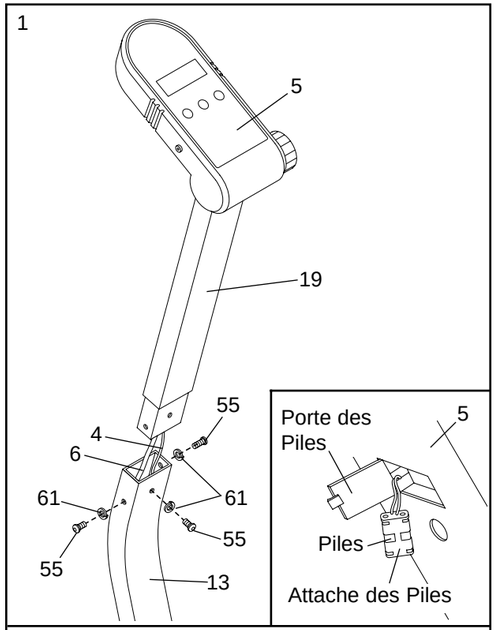
2. Assurez-vous que les Embouts Réglables (25) soient aux extrémités du Stabilisateur d'Avant (27).

   Attachez le Stabilisateur d'Avant (27) sur le col qui se trouve à l'avant du Cadre (13) avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (54) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (44).

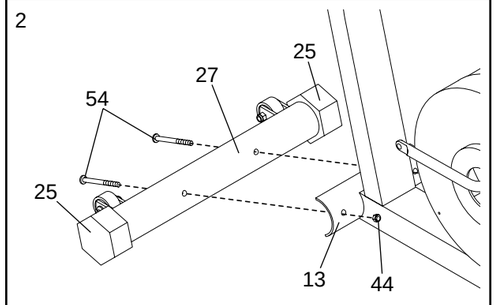
3. Assurez-vous que les Embouts Ronds (15) soient aux extrémités du Stabilisateur Arrière (16).

   Tenez le Stabilisateur Arrière (16) contre le col qui se trouve à l'arrière du Cadre (13). Les trous carrés doivent être dans la direction opposée du col. Attachez le Stabilisateur Arrière avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (54) et deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (44).

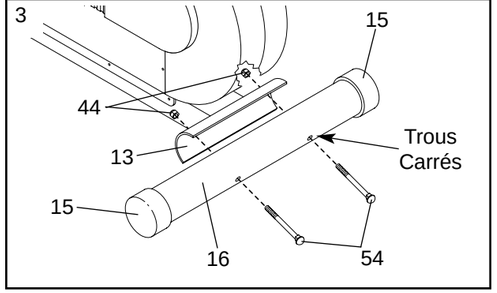
1



2



3



4. Tournez le Bouton du Siège (3) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre plusieurs fois pour le desserrer. Ensuite tirez le Bouton du Siège et insérez le Montant du Siège (9) dans le Cadre (13). Glissez le Montant du Siège à la hauteur désirée et lachez le bouton du siège. **Déplacez légèrement le Montant du Siège en haut et en bas jusqu'à ce qu'il soit bien en place.** Tournez le Bouton du Siège dans le sens des aiguilles d'une montre pour le resserrer.

   Enfoncez la Douille Supérieure (10) dans le Cadre (13).

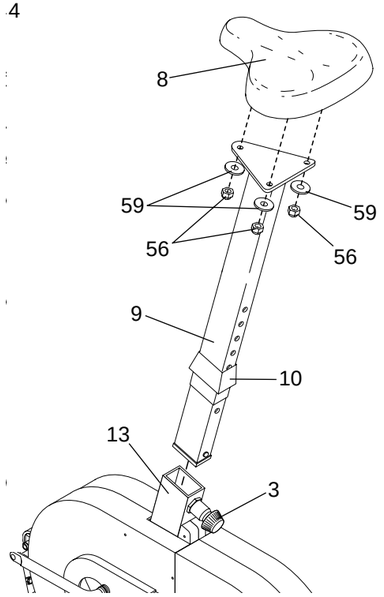
   Ensuite, attachez le Siège (8) au Montant du Siège (9) avec les trois Écrous de Blocage en Nylon M8 (56) et avec les trois Rondelles de Blocage M8 (59). Note: Les Écrous de Blocage en Nylon et les Rondelles de Blocage peuvent être déjà pré-attachés au bas du Siège.

5. Identifiez la Pédale Gauche (20); un "L" a été placé sur la Pédale Gauche pour que vous puissiez la reconnaître. A l'aide d'une clé à molette, serrez la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le bras gauche du Pédalier (22).

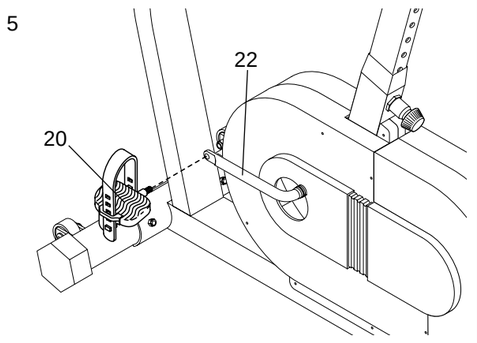
   Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le bras droit du Pédalier (22).

6. Attachez le Guidon (18) au Montant du Guidon (19) avec deux Boulons en forme de Boutons M10 x 22mm (55) et deux Rondelles de Blocage de M10 (61).

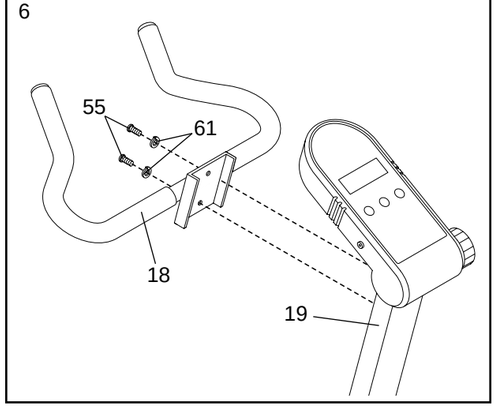
4



5



6



CONSEILS DE MISE EN FORME

ATTENTION: Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes agées de plus de 35 ans ou les personnes avec des problèmes de santé.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de vous entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous montre le pouls recommandé.

20	30	40	50	60	70	80	ÂGE
165	155	145	140	130	125		
145	138	130	125	118	110	115	Aérobic
125	120	115	110	105	95	105	Brûler Max Graisse
b.p.m.						90	Brûler Graisse

Pour trouver le pouls qui vous convient, cherchez tout d'abord votre âge au dessous du tableau (les âges sont arrondis par étape de dix ans). Ensuite, trouvez les trois nombres dans les boîtes. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement". Le nombre le plus bas est le pouls recommandé pour brûler de la graisse; le nombre du milieu est recommandé pour brûler de la graisse au maximum; le nombre le plus haut est le pouls recommandé pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez faire votre exercice à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercices que votre métabolisme commence à utiliser la graisse comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre au milieu de votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Exercices aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être "aérobic." L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande faites au coeur pour pomper le sang aux muscles et cela demande aussi plus d'effort aux poumons pour oxygéner le sang. Pour un entraînement aérobic, ajustez l'intensité de votre exercices jusqu'à ce que vos pouls s'approche du nombre le plus haut dans vos zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure trois étapes: un échauffement, des exercices dans votre zone d'entraînement, et des exercices de retour à la normale.

Un échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre pouls et la circulation afin de préparer votre corps pour des exercices vigoureux.

Exercices dans votre zone d'entraînement—Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Durant les premières semaines de votre entraînement, ne gardez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.)

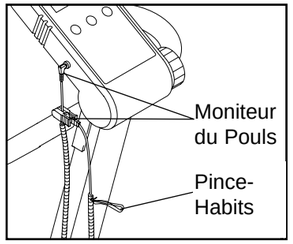
Exercices de retour à la normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

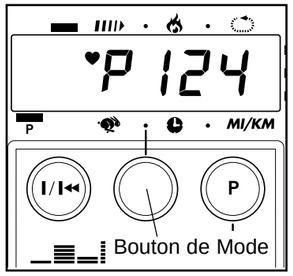
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

Attention: Assurez-vous de progresser à votre propre rythme pour ne pas vous exténuer. Un entraînement excessif ou mal fait peut causer des problèmes de santé.

Quand vous pédalez les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous ayez complété un tour de piste complet.



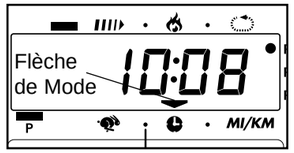
Le mode du pouls–Pour utiliser le mode du pouls, le moniteur de pouls doit être porté (sur la personne). Branchez le moniteur de pouls dans la fiche sur le coté gauche de la console et attachez le moniteur du pouls sur le lobe de votre oreille gauche. Attachez la pince en métal pour les habits sur le col de votre habit.



Ensuite, appuyer le bouton de mode plusieurs fois jusqu'à ce que "P" apparaisse à l'affichage. (Assurez-vous qu'il n'y ait pas de flèche sous le symbole de balayage.) Lorsque vous trouvez votre pouls, l'indicateur en forme de coeur clignotera à chaque pulsation. Après quelques secondes, trois traits apparaîtront et votre pouls sera affiché. Pour une mesure plus correcte exacte de votre pouls attendez dix secondes.

Si votre pouls n'est pas affiché, frottez votre oreille et positionnez le moniteur du pouls. Il sera peut être nécessaire d'arrêter de pédaler pendant que vous prenez votre pouls.

Mode balayage–Appuyez le bouton de mode plusieurs fois jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse sous le symbole de balayage. Lorsque le mode balayage est sélectionné, la console affichera chacun des modes suivants pendant cinq secondes dans un cycle continu, modes du pouls, de la vitesse, du temps, de la distance, de la piste et des calories.



Modes de vitesse, temps,distance, piste et calories—Appuyez plusieurs fois sur le bouton de mode jusque' à ce qu' une flèche apparaisse en-dessous ou au-dessus du symbole du mode désiré. Assurez-vous qu il n'y ait pas de flèche sous le symbole du mode balayage.

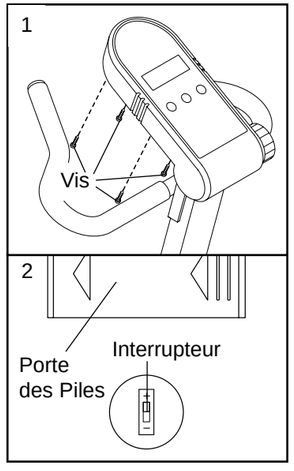
Si vous le désirez, appuyez le bouton "on/reset" pour remettre l'affichage á zéro.

5 Pour éteindre la console

Pour éteindre la console, attendez tout simplement pendant six minutes. Si les pédales ne sont pas déplacées et que les boutons de la console ne sont pas pressés pendant six minutes, la console s'éteindra automatiquement.

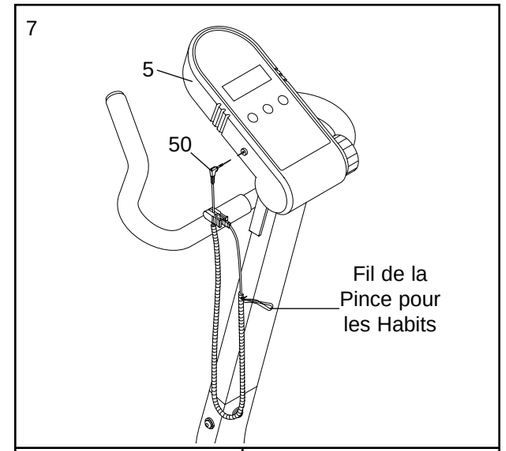
COMMENT SÉLECTIONNER LES KILOMÈTRES ET LES MILES

La console peut afficher la distance et la vitesse en kilomètres ou en miles. Si "KPH" apparaît à l'affichage, la distance et la vitesse seront indiqués en Kilomètres si "KPH" n'apparaît pas, la distance et la vitesse seront indiqués en miles.



Pour changer l'unité de mesure, enlevez premièrement les quatre vis qui se trouvent sur à la console (référez-vous au schéma 1) Soulevez la console de quelques centimètres et tournez-la. Faites-le avec précaution sans tirer sur les fils. Ensuite regardez dans le trou en-dessous du compartiment des piles et localisez le petit interrupteur (référez-vous au schéma 2). (Note: Il sera peut-être nécessaire de regarder dans le tour ainsi qu'à gauche pour trouver le petit interrupteur.) Glissez l'interrupteur en haut et en bas pour changer l'unité de mesure. Rattachez la console avec les quatre vis.

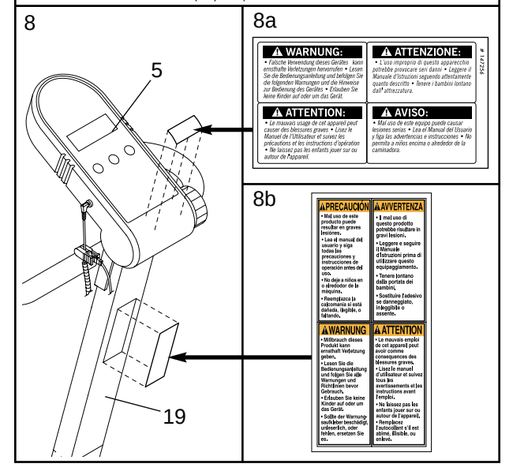
7. Branchez le Moniteur du Pouls (50) dans la fiche à gauche de la Console (5). Assurez-vous que le fil relié à la pince pour les habits soit sur le Moniteur du Pouls.



8. Localisez la feuille d'autocollant dessinée dans le schéma 8a. (La feuille d'autocollant sur le schéma est plus petite qu'en réalité.) Collez l'autocollant en français et collez le sur la Console (5) à l'endroit indiqué. L'autocollant devrait couvrir l'information en anglais qui est sur la Console.

Ensuite, localisez l'autocollant démontré dan le schéma 8b. Décollez l'autocollant en français et collez-le sur le montant du Guidon (19) de manière à ce qu'il couvre l'autocollant en anglais.

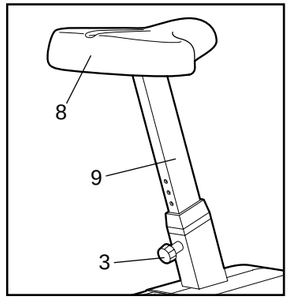
ATTENTION: Si la feuille d'autocollant est manquante ou si les autocollants sont illisibles, contactez le magasin ou vous avez acheté ce produit, pour commander une nouvelle feuille d'autocollant.



9. **Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées avant d'utiliser le vélo d'appartement.** Disposez un revêtement sous le vélo d'appartement pour protéger votre sol.

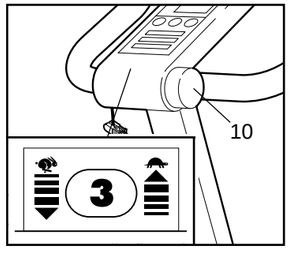
COMMENT UTILISER LE PROFORM® 870E

COMMENT AJUSTER LE SIÈGE



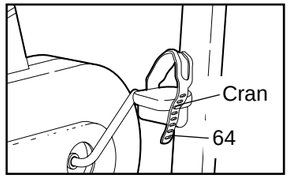
Pour faire des exercices de manière efficace, le Siège (8) devrait être à une certaine hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le Siège, desserrez premièrement le Bouton du Siège (3) en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ensuite, tirez le Bouton du Siège, glissez le Montant du Siège (9) à la hauteur désirée, et relâchez le Bouton du Siège. **Déplacez légèrement le Montant du Siège en haut et en bas jusqu'à ce qu'il soit bien en place.** Tournez le Bouton du Siège dans le sens des aiguilles d'une montre pour le resserrer.

COMMENT AJUSTER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES



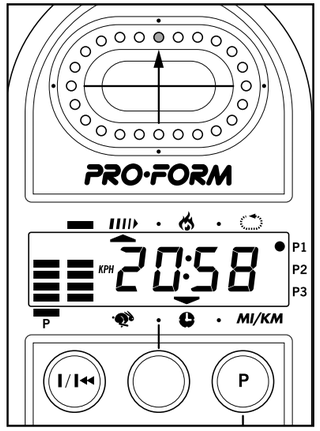
Pour varier la l'intensité de votre entraînement, la résistance des pédales peut être ajustée. La résistance est contrôlée par le Bouton de Résistance (10). Lorsque vous tournerez le Bouton la fenêtre au bas de la Console indiquera quel niveau de résistance vous avez sélectionné. Le niveau 1 est le niveau le plus facile, et le niveau 10 est le niveau le plus difficile

COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES



Pour régler chaque sangle de Pédale (64) tirez l'extrémité de la Sangle de Pédale et détachez-la du cran sur la pédale. Alignez le trou désiré dans la sangle de la pédale avec le cran et enfoncez la Sangle de Pédale sur le cran.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE



La console innovatrice offre plusieurs modes et trois programme d'entraînement différents. Les différents programme d'entraînement sont créés pour vous permettre d'atteindre des buts spécifiques. Vous pouvez choisir le programme d'intervalle pour augmenter l'endurance, ou le programme aérobic, ou le programme spécial pour brûler de la graisse. Alors que vous vous exercez, sept moniteurs de modes vous pourvoiront continuellement des renseignements sur les exercices effectués. Voici la description des moniteurs de modes:

Pouls—Ce mode indique votre pulsation lorsque le moniteur du pouls est utilisé.

Vitesse—Ce mode indique la vitesse à laquelle vous pédalez en kilomètres ou mile par heure. (Référez-vous à la page 10 COMMENT SÉLECTIONNER LES KILOMÈTRES OU LES MILES).

Temps—Si vous sélectionnez le mode (l'entraînement) manuel, l'affichage vous indiquera le temps écoulé. Si vous sélectionnez l'une des trois programmes d'entraînement, l'affichage vous indiquera le temps qu'il reste jusqu'à la fin du programme.

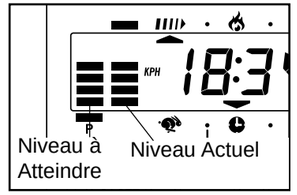
MI/KM Distance—Ce mode indique la distance que vous avez pédalé en kilomètres ou en miles.

Piste—Ce mode indique le nombre de tours de piste que vous avez effectué. Un tour de piste équivaut à 0.25 miles et à 0.4 kilomètres.

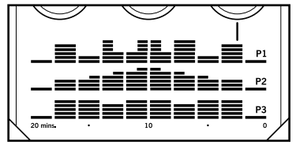
Calorie—Ce mode indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Balayage—Ce mode affiche chacun de six modes l'un après l'autre pendant cinq secondes, dans un cycle continu.

FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT



Lorsque vous utilisez un programme d'entraînement, deux colonnes de barres seront affichées. La colonne de gauche représente, le niveau à atteindre, et la colonne de droite représente le niveau actuel. Le niveau à atteindre changera périodiquement pendant le programme lorsque le niveau à atteindre change ajustez simplement votre rythme actuel afin de garder les deux colonnes de bars à la même hauteur. **Important: Le niveau à atteindre est un but. Votre niveau actuel sera peut être plus lent que celui à atteindre, spécialement les premières mois de votre programme d'exercice. Exercez-vous au niveau qui vous est confortable.**

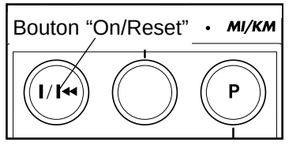


Les trois graphes sur la console indiquent le changement de niveau durant les programmes. Chaque graphe est divisé en dix colonnes de barres. Chaque colonne représente une période de 2 minutes, et chaque barre représente le niveau/vitesse à atteindre de 5 mph ou (8 km/h). Le graphe P1 a, par exemple, une seule barre tout à gauche. Cela indique que pendant les deux premières minutes du programme P1, le niveau à atteindre est de 5 mph (ou de 8 km/h). La seconde colonne a cinq barres. Cela indique que durant la seconde période de deux minutes, le niveau à atteindre est de 25 mph ou de 40 km/h. Chaque programme dure vingt minutes.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ETAPE PAR ETAPE

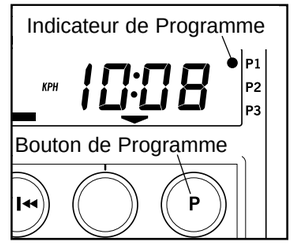
Avant de pouvoir utiliser la console, vous devrez placer deux piles. (Référez-vous à l'étape 1 de la page 5.) Suivez les étapes suivantes pour le fonctionnement de la console.

1 Allumer la console



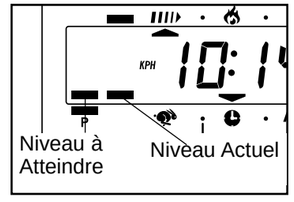
Pour allumer la console, appuyez sur le bouton "on/reset" ou commencez tout simplement à pédaler. Quand le console s'allume, tous les affichages s'allumeront pendant deux secondes. La console sera alors prête à l'emploi. Note: si les piles sont déjà installées, la console sera déjà allumée.

2 Sélectionnez l'un des trois programmes d'entraînements ou le mode manuel



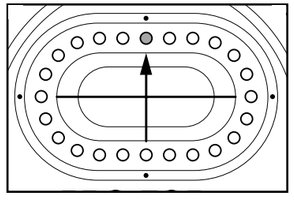
Pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement appuyez plusieurs fois sur le bouton de programme. L'indicateur de programme indiquera lequel des programmes vous avez sélectionné. Pour sélectionner le mode manuel, appuyez le bouton de programme jusqu'à ce que l'indicateur disparaisse. Les programmes seront sélectionnés dans l'ordre suivant: programme 1 (intervalle, programme 2 (aérobic), programme 3 (brûler de la graisse), mode manuel.

3 Pour commencer votre entraînement



Si vous avez sélectionné le programme manuel allez à l'étape 4. Si vous avez sélectionné l'un des programmes d'entraînement, deux colonnes de barres apparaîtront à l'affichage. La colonne de gauche indiquera que le rythme du programme est de 5 mph ou de 8 km/h. La colonne de droite indiquera le niveau actuel auquel vous pédalez. Réglez votre niveau jusqu'à ce qu'une barre apparaisse dans la colonne de droite. Chaque fois que le niveau à atteindre change durant le programme, réglez votre niveau afin de garder les deux colonnes à la même hauteur.

4 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les sept moniteur de modes.



La piste électronique—La piste électronique représente une distance d'un quart de kilomètre ou miles.